

اثرات اعتماد به نفس در زندگی زناشویی / در زندگی مشترک منفی بافی نکنید



اعتماد به نفس در زندگی زناشویی تأثیرات زیادی دارد چرا که مردانی که اعتماد به نفس دارند به همسرشان محبت فراوان دارند، فرزندان شایسته و بایسته تربیت می‌کنند و سختگیر و مرد سالار نیستند و زنانی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند از جاده وسواس و نق زدن عبور نمی‌کنند و همدوش و همگام شوهر قدم بر می‌دارند.

اعتماد به نفس در زندگی زناشویی تأثیرات زیادی دارد چرا که مردانی که اعتماد به نفس دارند به همسرشان محبت فراوان دارند، فرزندان شایسته و بایسته تربیت می‌کنند و سختگیر و مرد سالار نیستند و زنانی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند از جاده وسواس و نق زدن عبور نمی‌کنند و همدوش و همگام شوهر قدم بر می‌دارند.

به گزارش خبرگزاری مهر، اعتماد به نفس نوعی خودباوری و خویش‌شناسی به دور از غرور و جاه‌طلبی و صفتی است. تعداد کمی از افراد دارای اعتماد به نفس راسخی هستند و اکثر مردم می‌خواهند اعتماد به نفس و اطمینان خاطری را که نسبت به خود دارند تقویت کنند.

اعتماد به نفس و اطمینان از خود در نظر اول چنین به نظر می‌رسد که بایستی به صورت یک عادت کاملاً ساده و طبیعی باشد، ولی در واقع خیلی پیچیده‌تر از آن است که فکر می‌شود، زیرا این ضعف یا خاصیت به عوامل دیگری نیز بستگی دارد.

اعتماد به نفس صفت اصلی زندگی روانی است چون شخص بر اساس آن برای خود ارزش و اهمیت قائل می‌شود. این احساس ظریف و دقیق معمولاً از دوران کودکی آغاز می‌شود و تحت تأثیر تربیت، فرهنگ و جامعه تقویت می‌شود. پس اگر با گذشت سالها به یک احساس قوی و محکم تبدیل شود تغییر آن بسیار دشوار خواهد بود. این احساس به شما توانایی می‌دهد که خود را علی‌رغم اشتباهات و شکست‌هایتان با اهمیت و با ارزش و مورد قبول بدانید و با این تایید بتوانید مسئولیت اداره زندگی خود را به دست بگیرید. ضعف این احساس هم باعث می‌شود تا باور کند فقط در صورتی قابل تایید هستید که از همه جهت کامل و بی‌نقص باشید.

بنابراین همواره احساس بی‌ارزشی می‌کنید و تلاش می‌کنید به طریقی خود را بهبود بخشید. اعتماد به نفس را نمی‌توان از طریق ارزشیابی شخصیت یا موفقیت در زندگی اندازه گرفت، زیرا این احساس درونی و مخفی است. مطمئن‌ترین راه برای تشخیص این احساس مقایسه کردن رفتار و شخصیت خودتان با رفتار فردی است که از بالاترین حد اعتماد به نفس برخوردار است. با تشخیص اینکه تا چه میزان از اعتماد به نفس برخوردار هستید بهتر می‌توانید به تقویت و پرورش این احساس بپردازید.

ضعف اعتماد به نفس ناشی از قضاوت بی‌رحمانه و سختگیرانه در مورد خودتان است. فردی که فاقد اعتماد به نفس است خود را انسانی نالایق و غیر قابل تصور می‌داند هر چند که واقعاً چنین نباشد مشکل اعتماد به نفس با عدم شناخت فرد ارتباط مستقیم دارد. بسیاری از افراد که فاقد اعتماد به نفس هستند از خود می‌پرسند: من که هستم "یا چه خصوصیتی دارم؟" یا چه می‌خواهم و به دنبال چه می‌گردم". چه چیز مرا خوشحال می‌کند و در چه صورتی احساس خوشبختی خواهم کرد؟ چنین افرادی نمی‌دانند چه جنبه‌هایی از وجود خود را دوست دارند و از زندگی چه انتظاری دارند، مثلاً در زندگی زناشویی اعتماد به نفس نقش اساسی و اصولی دارد.

مردانی که اعتماد به نفس دارند به همسرشان محبت فراوان دارند، فرزندان شایسته و بایسته تربیت می‌کنند و سختگیر و مرد سالار نیستند. زنانی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند از جاده وسواس و نق زدن عبور نمی‌کنند همدوش و همگام شوهر قدم بر می‌دارند، در بروز احساسات زنانه نسبت به شوهر کوچک‌ترین تردیدی به خود راه نمی‌دهند و به دنبال زن سالاری و منیت نیستند.

چند اصل اساسی در ایجاد اعتماد به نفس برای کسانی که در کانون گرم خانوادگی به دنبال آسایش و آرامش هستند به شرح زیر می‌باشد:

- دوره و زمان لازم جهت ساختن اعتماد به نفس مشخص و محدود نیست بلکه این دوران دائمی است و تا پایان عمر ادامه دارد.

- شما تنها کسی هستید که می‌توانید به خود اعتماد به نفس بدهید چنانچه کسی دیگر این احساس را به شما بدهد به همان سادگی نیز می‌تواند آن را از شما بگیرد.

- چیزهایی را که در زندگی برای شما مهم‌تر و با ارزش‌تر هستند تشخیص دهید و توجه کنید به چه چیزهایی بیشتر تمایل دارید و آیا مطابق با خواسته خود و آنچه برایتان مهم‌تر است؟ زندگی می‌کنید.

- نسبت به خود مهربان باشید و با دید مثبت به خود و اطرافیان و قضایا نگاه کنید، عینک خوش بینی بر چشم بگذارید و پرده غرور و خودخواهی و زیاده‌طلبی را پاره کنید و خود را با صفات خوب در نظر خویش مجسم کنید و به خود اطمینان دهید که لیاقت و شایستگی آنچه را به دست می‌آورید، دارید.

خود را متعهد سازید که به خود هدیه و پاداش و جایزه بدهید هر روز به خودتان آفرین بگویید تا موجب شود بهتر از روز پیش در مورد خودتان فکر کنید و مشخص کنید که چه چیزهایی باعث خرسندی شما می‌شود سپس تعهد کنید که هر روز با دادن

جایزه ای به خود موجبات شادی خویش را فراهم سازید.
-تصور نامطلوبی را که از گذشته خود دارید به دست فراموشی بسپارید و کاملاً آن را فراموش کنید و اجازه ندهید در قسمت روشن ذهنتان خودنمایی کند و آن را به عنوان شیطان مخرب وجود از خود دور سازید.
-تغییر فکر و احساس و تغییر راه و روش یک شبه میسر نمی باشد چنین تغییر بزرگی به زمان احتیاج دارد. بنابراین به خود خوب فکر کنید و اگر روزی احساس بدی داشتید نا امید و مایوس نشوید. این امر کاملاً طبیعی است و منحصر به شما نمی شود. چنانچه هر روز خود را فقط کمی بیشتر از روز قبل قبول داشته باشید، از این پیروزی خوشحال باشید و بدانید که در راه درستی پیش می روید و به خودتان اعتماد کنید و با خودتان و همسران مهربان و صمیمی باشید.